

# 艾米莉新館

*Welcome to our home*

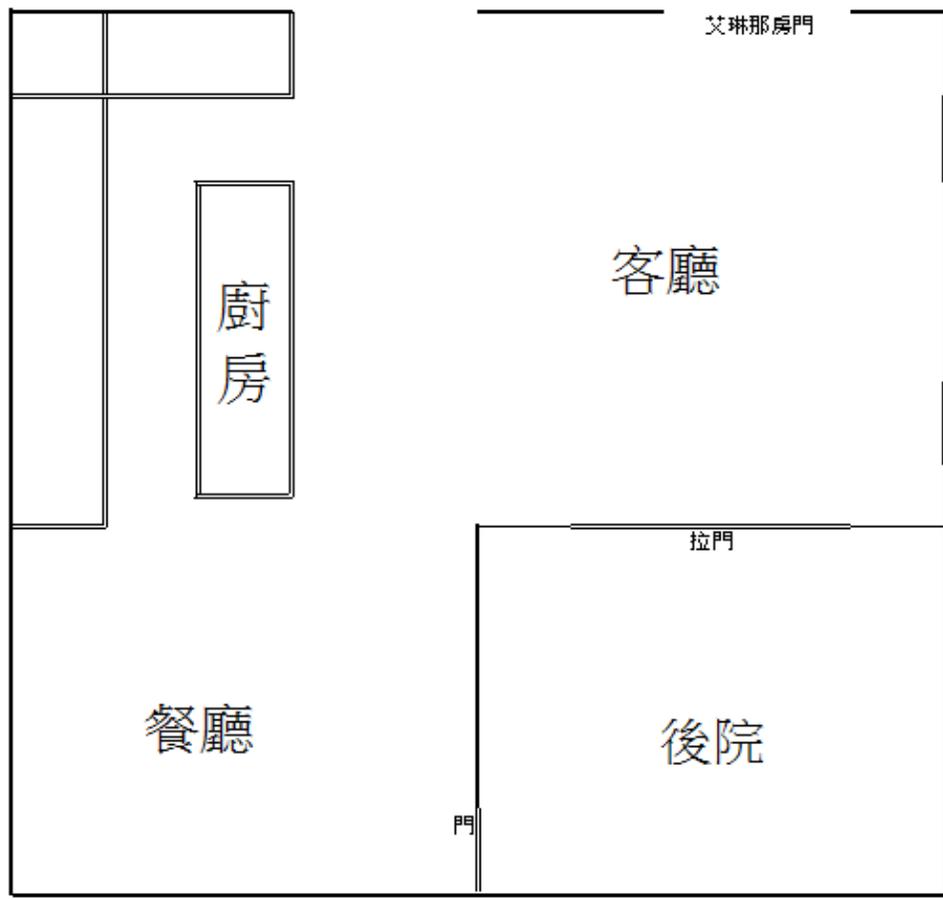
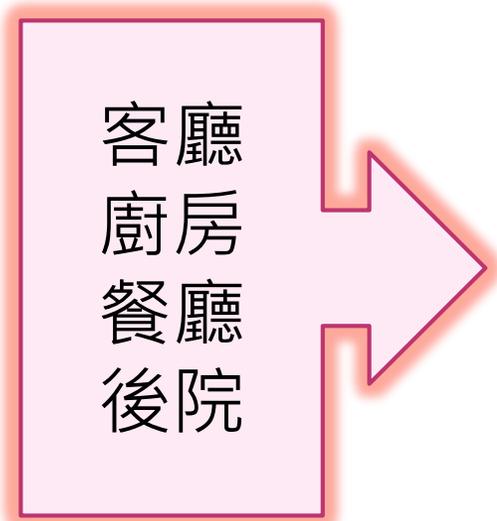
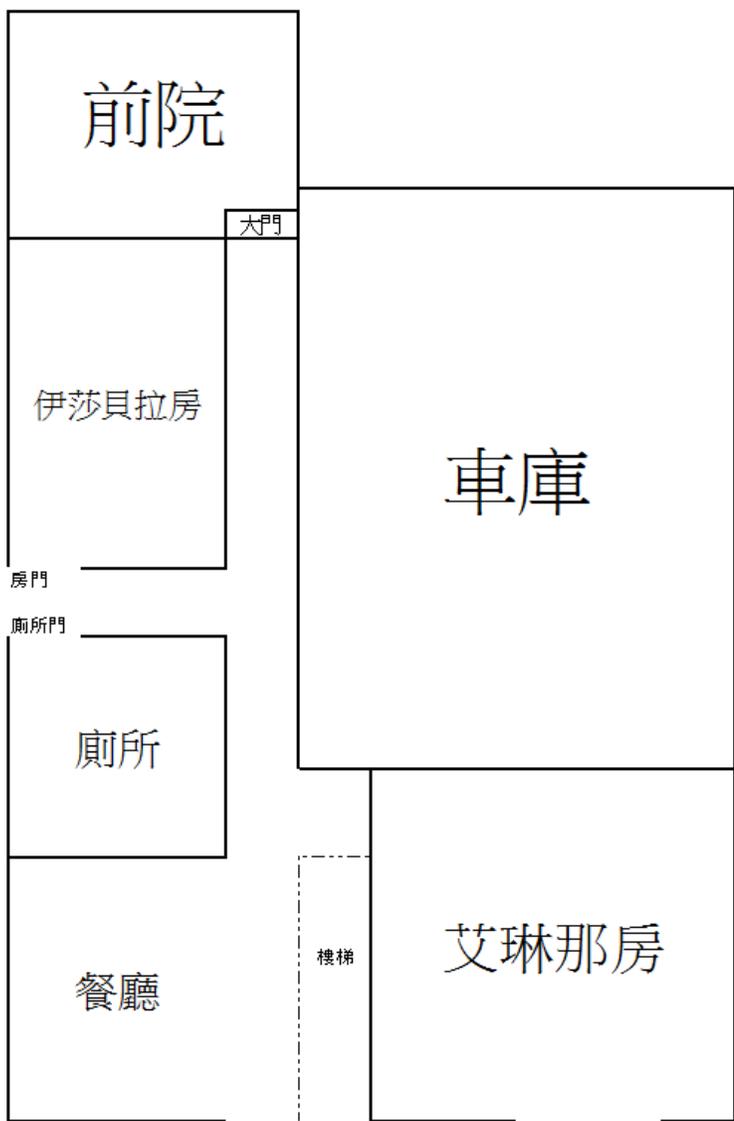
# 艾米莉新館

- ▶ 位於內華達州拉斯維加斯城市。
- ▶ 本會館僅兩房一浴：
  - ▶ 埃琳娜房
  - ▶ 伊莎貝拉房
- ▶ 本會館於2019/2月全新裝潢完工，致力呈現乾淨舒適環境，給予孕婦產婦最佳的休養品質
- ▶ 優秀貼心服務，有口皆碑

## 周邊環境：

- 公園
- 華人超市
- Target
- Trader Joes
- 各種快速餐店
- Outlet 不同品牌
- 拉斯維加斯大道
- 各種不同餐廳





# 艾琳那房



# 艾琳那房



# 艾琳那房



# 伊莎貝拉房



# 伊莎貝拉房



# 嬰兒床



# 專用廁所



# 公共空間



# 公共空間



# 公共空間



# 地點相關資訊-學區

# CCSD

## CLARK COUNTY SCHOOL DISTRICT

▶ 拉斯維加斯五顆星小學



# 地點相關資訊-購物中心



# 醫院，醫生



## 名醫院與艾米莉新館月子中心開車距離

醫院	南山醫院	斯普林瓦利醫院	聖羅斯醫院	薩默林醫院	森特尼爾山醫院	大學醫學中心
	Southern Hills Hospital	Spring Valley Hospital Medical Center	St. Rose Dominican Hospitals	Summerlin Hospital Medical Center	Centennial Hills Hospital	University Medical Center
艾米莉新館	約5-10分	約10-15分	約10-15分	約15-20分	約30-35分	約30-35分

# 醫院，醫生



- 陸信宏婦產科醫師  
Luh, Henry H., D.O
- 黃醫師婦科中心  
Huang, Wilson
- 曹醫學博士  
Chao, Paul
- 謝肇恆醫學博士  
Hsieh, Geoffrey, MD
- 熊克寰婦產科醫師  
Hsiung, Kevin, MD

# 營養資訊

## 孕婦營養素攝取建議與食物

營養素	食物來源
葉酸	深綠色蔬菜、瘦肉、黃豆製品
膳食纖維	全穀類、蔬菜、水果、乾豆類、核果類、種子類
維生素B1	糙米、全穀類、堅果、豆類、豬肉
維生素B2	酵母、全穀類、綠色蔬菜、牛奶、蛋
維生素B6	全穀類、魚、肉類、水果、乾果、蔬菜
維生素D	添加維生素D的牛奶、蛋黃、多曬陽光
維生素E	蛋黃、花生、植物油、蔬菜、乾果、全穀類
碘	含碘食鹽、海帶
鈣	牛奶、乳酪、小魚乾等
鐵	肝臟、海藻、魚、蛋黃、紅肉、全穀類、深綠色蔬菜

製表／林佳姿營養師 聯合報



## Case Report- 哺乳

<b>S 主訴狀況</b>	產後哺乳女性
<b>O 客觀資料</b>	
<b>A 問題分析</b>	產後、哺乳營養調理
<b>P 養生計畫</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 熱量增加500大卡</li><li>2. 製造乳汁，營養素需要量增加： 鈣、鐵、維生素A、D、E、B群、C...等。</li><li>3. 多吃發奶食物： 花生、豬腳、牛奶、豆漿、黑麥汁、魚湯、牡蠣、雞肉、牛肉、黑糖...等</li><li>4. 卵磷脂 (800mg/天) 使乳腺暢通</li><li>5. 預防產後憂鬱、促進寶寶腦部發育： 魚油DHA 600~700mg/天。</li></ol>

Donna營養師 <http://donnadiet.com/>